# MENU' INVERNALE - SENZA LATTOSIO -

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---|---|---|---|---|
| | | **1° SETTIMANA** | | |
| Crema di zucca con pasta/farro | Pasta con legumi | Risotto allo zafferano | Pasta al ragù di carne | Pasta all'olio extra vergine d'oliva |
| Frittata semplice (con latte senza lattosio) | Tortino di patate con mozzarella (con mozzarella s.l.e latte s.l. | Bocconcini di tacchino in umido | Crocchette di piselli | Polpette di platessa |
| Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione) | Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione) | Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione) | Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione) | Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione) |
| | | **2° SETTIMANA** | | |
| Pasta al pomodoro e basilico | Pastina con passato di verdura | Pasta/orzo con passato di lenticchie | Risotto alle carote | Pasta pomodoro e ricotta (con ricotta senza lattosio) |
| Bocconcini di pollo al limone (con latte senza lattosio) | Crocchette di merluzzo | Mozzarella senza lattosio | Polpette di vitello (con latte senza lattosio) | Uova strappazate |
| Broccoli all'olio (o ortaggi/verdure di stagione) | Patate al forno | Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione) | Finocchi gratinati | Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione) |
| | | **3° SETTIMANA** | | |
| Pasta al ragù di carne | Pastina con legumi | Pasta al pomodoro | Pastina con passato di verdure | Risotto alla zucca |
| Tocchetti di parmigiano reggiano | Frittata con patate (con latte senza lattosio) | Farinata di ceci | Straccetti di tacchino | Polpette di platessa |
| Carote alla julienne (o ortaggi/verdure di stagione) | Bieta olio e limone (o ortaggi/verdure di stagione) | Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione) | Purè di patate (senza burro e con latte senza lattosio) | Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione) |
| | | **4° SETTIMANA** | | |
| Risotto al formaggio | Pasta con crema di broccoli | Pasta all'olio extra vergine d'oliva | Pasta e legumi | Pasta al pomodoro |
| Hamburger di vitello | Bocconcini di pollo croccanti (con latte senza lattosio) | Merluzzo gratinato | Frittata con gli spinaci (con latte senza lattosio) | Mozzarella senza lattosio |
| Lattuga a striscioline (o ortaggi/verdure di stagione) | Bieta e patate | Finocchi all'olio (o ortaggi/verdure di stagione) | Carote all'olio (o ortaggi/verdure di stagione) | Spinaci all'olio (o ortaggi/verdure di stagione) |

Ad ogni pasto:
° PANE COMUNE O INTEGRALE senza grassi e a ridotto contenuto di sale
° FRUTTA FRESCA DI STAGIONE di almeno 3 differenti tipologie a settimana
° ACQUA

